

滋賀短期大学研究紀要
第41号 2016年

選手のパーソナリティを把握したコーチング法の事例考察

ーアメリカ Texas A&M 大学女子バスケットボールチームを対象としてー

山本 剛史

A Case Study on Basketball Coaching with Understanding Players Personality

ー Case Study of Texas A&M University U.S.A. Basketball Team ー

Takeshi YAMAMOTO

キーワード: パーソナリティ, コーチング, バスケットボール, エゴグラム

I 緒言・研究目的

バスケットボールのコーチングにおいて重要なポイント（個人・チームの観点から）

「バスケットボールのコーチングでは選手のパーソナリティを捉えることが不可欠」

バスケットボール競技において、指導者は試合中の選手の様子や、試合の推移を常に観察・分析し、メンバー交代や作戦の変更を行わなければならない。バスケットボールは目まぐるしく戦況が変化する競技であり、ときにはひとつのプレーが試合の流れを変え、勝敗に大きく影響する事も珍しくない。そのため、バスケットボール指導教本2002では、「バスケットボールの競技の指導は他の競技と比較しても試合中の指導者の試合の流れを読む洞察力、その中で選手一人一人のパーソナリティを把握したうえでの選手の精神状態の把握が必要となり、それらを踏まえた上での選手交代や作戦タイムを取るタイミングやその中での指示が大きく試合を左右する競技であるといえる。」と述べられている。常に変化する戦況に素早く対応し、状況判断を瞬時に行うためには、技術、身体的要素も然ることながら、正しい心理状態を保つこともまた重要である。20世紀最高のコーチと称された John Wooden (2000) は、「コーチの監督下にある選手達は、バスケットボールに関する事にとどまらず、あらゆる点でコーチから適切な指導を受ける事になる。」と述べており、日常生活におけるライフスキル指導の重要性を示唆している。これが、コート内における心理状態に関連する可能性があると考えられる。一方、バスケットボールはチームスポーツであり、チームがひとつの集団としてまとまる必要がある。この点に関して、吉井(1969)は、「いかに優れた個人を集めても、ただそれだけでは必ずしも強いチームになるとはかぎらない。反面、その組み合わせの妙を得れば個人の力の総和以上の力を発揮する事もある。」と述べている。

したがって、バスケットボールのコーチングでは、選手個々人の能力を最大限に引き出すためにも、チームワークを高めるためにも、コート内外における選手の「パーソナリティ」を把握することがきわめて重要な要素であると考えられる。

バスケットボールのコーチングにおける問題点 「心の状態を把握するツールがない」

近年では体力、技術、戦術・戦略面のコーチングに関しては、各種体力測定においてスピード、スタミナ、パワー、バランスなどを科学的、医学的に分析し数量化する事が可能であり、それらの向上や変化について客観的に数値として把握する事が容易である。また技術、戦術・戦略面では、試合のビデオ分析やパフォーマンスの動作解析によって客観的に数量や映像で把握する事ができる。しかしながら選手のパーソナリティやモチベーション、チームワーク、リーダーシップ、コミュニケーションなどに関するメンタル面の指導に関してはそれらを数量化するような客観的な資料を利用して指導している事は少なく、現状は指導者及び選手の経験や感覚で把握している事が多い。著者は長年にわたり女子短大のバスケットボール選手を指導してきたが、日々の指導において、女子選手は一人一人と綿密なコミュニケーションを図りながら指導をしないと、コーチングに誤解が生じ、チームワークが崩れることを実感していた。したがって、選手のパーソナリティの把握やコミュニケーション能力の向上のためにも、客観的な資料やツールの必要性を感じていた。

交流分析理論と TEG エゴグラムとの出会い

指導者と選手との理想的な関係性を構築するツール・コーチング方法の手がかりとして、著者は交流分析理論に出会った。交流分析理論は人の心の力や働き及び他人との交流様式に自ら気づき、自分自身を変えていく、というものである。著者は、その理論を著者の目指すコーチングに応用することが出来ないかと考えた。交流分析 (Transactional Analysis, 以下 TA と略す) とは、アメリカの精神科医エリック・バーン (Berne, E) が1950年代後半に創始したひとつのパーソナリティ理論である。TA は精神分析の口語版として知られており、自己分析法のひとつである。TA の特徴としては、「今、ここ」での決断が重要視され、自分の過去との決別による新しい出発が目標となっている点である (エゴグラム・パターン, 1989)。この交流分析理論に基づくパーソナリティを構成する自我状態を機能的に把握するものがエゴグラムである。エゴグラムはバーンの弟子であったデュセイ (John M. Dusay) が考案したもので、「それぞれのパーソナリティの各部分同士の関係と、外部に放出している心的エネルギーの量を棒グラフで示したもの」である (新版 TEG とエゴグラム・パターン, 2002)。また、デュセイは、「エゴグラムの本当の概念は、パーソナリティの変容や成長を得る事を目的として、自分自身をよりよく理解するための道具として使われるべきもの」であると述べている。その為の一手段として、エゴグラムをもとに東京大学

心療内科のメンバーにより東大式エゴグラム、通称 TEG エゴグラム（以下 TEG とする）が開発された。

つまり、TEG はパーソナリティを構成する自我状態を機能的に把握するものである。したがって、TEG をコーチングに応用すれば、選手のパーソナリティを客観的に捉える事ができるツールとなりえる可能性がある。

さらに、TEG は誰にでも簡単にわかりやすい特徴がある。これは、指導現場に導入しやすいことを意味している。また、TEG は TA を基に構成されており、過去にこだわらず「今、ここ」の決断を重視するものである。これは、攻撃と防御が交互に連続的に行われ、戦況が目まぐるしく変化し素早い気持ちの切り替えを要求されるバスケットボールという競技において、TEG の応用がことさらに有効である可能性を示している。それでは、次章より TEG の詳細について概説する。

II 研究方法

TEG の概要および実施方法の説明

TEG エゴグラムとは

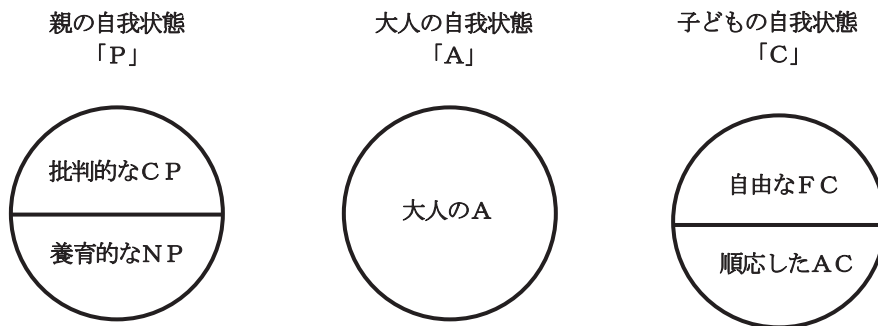


図1. 自我状態モデル

「CP・NP・A・FC・AC から成る 5 つの自我状態」

TEG のもととなった交流分析では、図1の自我状態モデルに示すように、性格構造を親の自我状態（Parent）、大人の自我状態（Adult）、子どもの自我状態（Child）の大きく3つの自我状態に分けている。さらに観察可能な諸行動を分類するものとして親の自我状態は、批判的な親（Critical Parent）と養育的な親（Nurturing Parent）に分けられる。子どもの自我状態は、自由な子ども（Free Child）と順応した子ども（Adapted Child）に分けられる（新版 TEG II 活用事例集，2009）。

エゴグラム・プロフィールの5つの各尺度は次に示す5つの自我状態を示すものとなっている。親の自我状態 P (Parent) とは、幼い時の父母の言動がメッセージとなってその人に取り入れられたもので、P には2つの要素があり、1つ目は CP (Critical Parent, 批判的な P) であり父性的な部分つまり理想、良心、責任、批判などの価値判断や論理観を主にしている。2つ目は NP (Nurturing Parent, 養育的な P) であり、母性的な部分、つまり共感、思いやり、保護、受容など子供の成長を促進するような部分である。大人の自我状態 A (Adult) とは、事実に基づいて物事を判断しようとする部分である。現実を客観視し情報収集し、それらをもとに冷静に計算し推定して意思決定を行い判断を下す。また P や C をコントロールし統合的で創造的、自律的な活動を促進する役目を担っている。子どもの自我状態 C (Child) とは、人間が持って生まれたままの本能的な欲求や感情などの生命の原点である。それとともに人生早期の体験から学んだ周囲への対応様式も含まれており、C にも2つの要素がある。1つ目は FC (Free Child, 自由な C) であり、親の影響を全く受けていない生まれながらの部分である。快感を求めて天真爛漫に振る舞い、直感的な感覚や創造性にたけ表現力豊かである。2つ目は AC (Adapted Child, 順応した C) であり人生早期に周囲の人たちの愛情を失わないために、子供なりに身につけた処世術で親の期待に添うように常に周囲に気兼ねし自由な感情をおさえる「良い子」である。それぞれの自我状態には肯定的側面と否定的側面があり、各尺度の高低を見た上で解釈するのが基本である。その上で、各尺度間の相互関係を考える事が重要である(精神科ハンドブック 6, 1999)。したがって、各自我状態は、表 I に示す通り長所と短所を持ち合わせている。TEG の CP, NP, A, FC, AC, の5尺度(5つの自我状態)の得点の高い場合の長所及び短所、低い場合の長所及び短所の代表的な現れ方は下記のとおりである。ただし、各自我状態には「良い」ものとか「悪い」ものはない。なぜならすべての機能は肯定的にも否定的にも使われるからである(John M. Dusay, 1980)。

表Ⅰ TEG の5尺度（5つの自我状態）の現れ方
（エゴグラム・パターン，1989，新版 TEG II 活用事例集，2009の表に筆者が加筆）

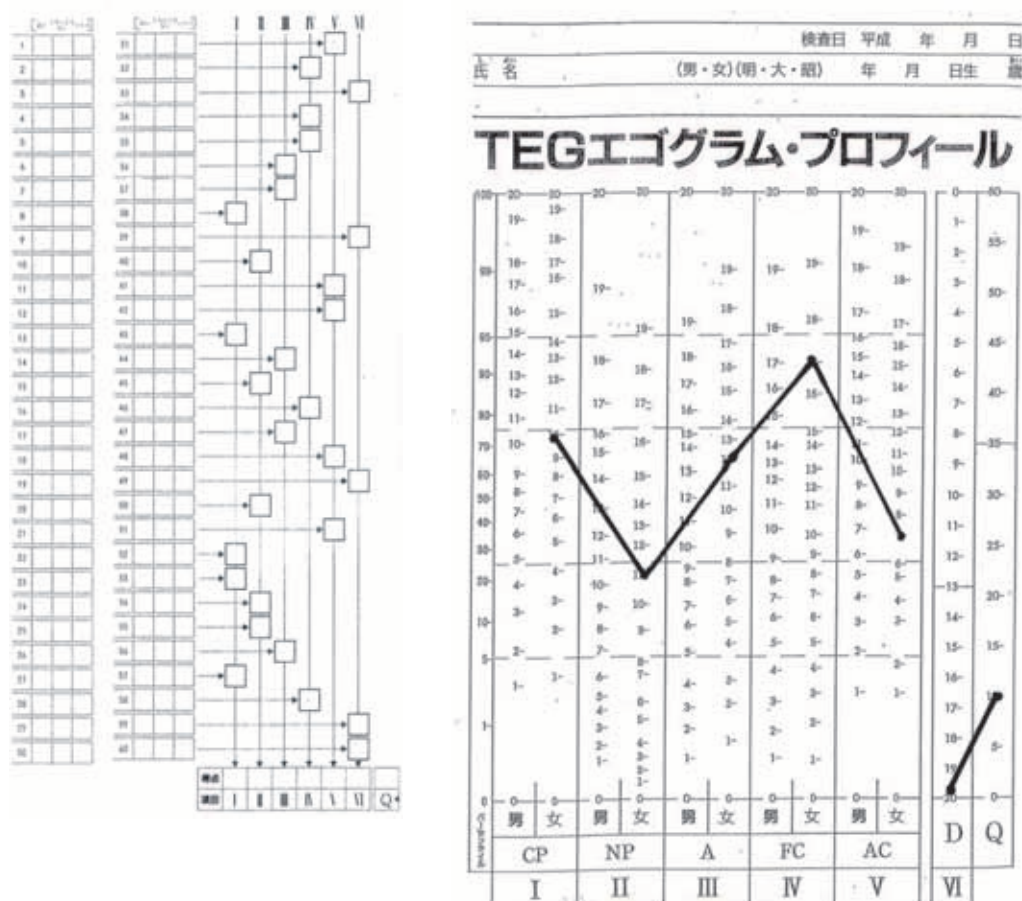
高い		自我状態	低い	
長所(+)	短所(-)		長所(+)	短所(-)
目標達成力 責任感が強い 自分や他人に厳しい	批判的である 支配的である	CP	おっとりしている 他人を批判しない	ルーズ いい加減 ルールや約束を破る
共感する 思いやりがある チームワーク	おせっかいである 過保護である	NP	人間関係が淡泊 サッパリしている	温かみがない 人に共感しない 思いやりに欠ける
計画性がある 客観性がある 理解力がある 時間の感覚	打算的である 人間味に欠ける	A	人間味がある	計画性に欠ける 混乱しやすい
直感力・創造力 明るくのびのびしている 天真爛漫 リズム感がある	わがままである 自分勝手である	FC	おとなしく控えめ 物静かである	無表情 暗い のびのびしない
従順である 我慢強い	依存的である 抑圧傾向 相手の顔色をうかがう	AC	自立傾向 自分の意見を持つ	自分勝手にふるまう 妥協しない

TEG の検査方法

質問紙の60の質問項目に、はい（○）、いいえ（×）、どちらでもない（△）で答えるようになっている。実施に要する時間は10分から15分程度である。採点の方法は、○を2点、△を1点、×を0点とする。得点表（図2左側）に記入した結果を得点化し合計する。さらに△の合計数をQ欄に記入する。TEG エゴグラム・プロフィールの図（図2右側）の各スケールの当てはまる数字の位置にプロットしⅠ～Ⅴのプロット同士をむすんで折れ線を描く。これがTEG エゴグラム曲線である。さらに、DとQの得点を結び、妥当性尺度を表すグラフを作る。採点は5分程度で終了する。

選手のパーソナリティを把握したコーチング法の事例考察

図2 TEG エゴグラム得点表及びプロフィール



TEG の読み方

プロフィールを検討する前に妥当性尺度を検討する必要がある。D 尺度 (Deviation Scale) は、健常者の80%以上が同一回答した質問項目であり、この得点が極端に低い場合は採点に誤りがあるか、テストに対する協力的態度や理解力に問題がある事が考えられ、テスト自体への信頼性が低い事を示すとともに被験者の社会的偏位を示す指標ともなる。

Q 尺度 (Question Scale) は「どちらでもない」と回答した項目の総数である。これは被験者のあいまいな態度や優柔不断さ、あるいは防御的抑圧的態度のために生じる事が多く、この値が極端に高い場合は信頼性が低くなる。

妥当性を検討した上で、5つの基本尺度を結んだエゴグラム・プロフィールの解釈をする。パーセンタイル50前後が各尺度の平均得点で、そこからの高低の隔たりの程度および各尺度間の総合

関係から解釈する（精神科ハンドブック 6，1999）。TEG の 5 尺度は CP，NP，A，FC，AC の自我状態に対応しており性格を表す。そして一つの尺度自体がある人格特性を意味するものである。まず一番高かった尺度に注目し，どの自我状態が優位かを判定する。各自我状態はそれぞれ長所と短所を持ち合わせている。最終的には最も優位な自我状態だけではなく，その他の自我状態の高低も考えその人の人格パターンを総合的に判断する。

ここまでで，TEG の概要およびその検査方法について説明した。TEG はこれまで，心療内科や精神科，学校現場で活用されてきた例はいくつか散見されるが，スポーツコーチングへの応用を図ったものは皆無である。しかし著者は，TEG エゴグラムを選手のパーソナリティを把握する手段として応用することが可能であると考えた。これが実現できれば，指導者と選手間及び選手間同士の相互理解，相互信頼，相互尊重の関係を築き上げる新たなコミュニケーションツールとしてきわめて有用であり，指導者と選手の理想的な関係性の構築やチームのパフォーマンス向上につながる可能性がある。そこで今回，スポーツ現場で活動する女子バスケットボール選手に対して，TEG エゴグラムを用いて，交流分析理論に基づいた指導者と選手及び選手間同士のコミュニケーションを構築し，選手のパーソナリティを配慮した効果的なコーチング方法の検討と展開を行った。

TEG を使った介入指導の方法

介入指導の方法は大きくチーム指導と個人指導に分類し指導を行った。

チーム指導は，指導者から選手全員に対して行われるのもので，時期としては主に大会前や大会後に実施され，チームミーティングや，日常の体育館で行われる練習時間内のミーティングの場面で実施される。またメンタルコーチによるメンタルトレーニングの指導時（月 2 回から 3 回程度）においても行われ，その際には TEG の結果をもとに選手の反省や感想も聞いていくディスカッション形式を用いた。

個人指導は，チーム指導と並行して基本的に選手全員に実施されるもので，キャプテンをはじめとするリーダー，並びに試合に多く関わっていく選手（主にスターティングメンバー）に対して多くの個人指導の機会をとった。指導は随時行っており，日常の練習時間内の指導のみならず，練習時間以外の授業の空き時間や練習後の時間などにも行った。

その際，チーム指導と同様に，TEG の結果をもとに選手の意見や感想を聞いていき，その選手の具体的な事例や行動パターン・思考パターンと TEG の結果との関連性を選手と話し合い，振り返りや次のステップへの課題設定を行いながら指導した。

TEG を使った介入指導の内容

前述したように，バスケットボール競技は練習中のバスケットトレーニングのみならず，日常生活におけるライフスキルを向上させていく事が重要となる。それゆえにライフスキルの向上がバスケットスキルの向上に繋がると考え，これにも TEG の介入を試みた。

選手のパーソナリティを把握したコーチング法の事例考察

CP に対応する目標達成力や責任感, NP に対応するチームメートに共感し, 思いやる気持ち, A に対応する理解力や計画性, FC に対応する想像力やリズム感, AC に対応する自立などは選手全員が向上させる必要がある。その為に指導者は選手全員にすべての項目を向上させるためのチーム指導を行った。その上で一人一人のパーソナリティや TEG の結果の特性に応じて個人指導を行った。以下に, 各項目に対する介入指導に関する詳細を示す。

① CP の介入指導

チームで勝利を上げるためには選手一人一人のパフォーマンス向上が必須条件となってくる。その為のチームの勝利や個人のレベルアップに対する勝利意欲や目標達成力, 自分に勝つ, 相手に勝つという厳しい心を向上させる事は全員に対して必要な項目になる。

目標達成力・責任感及び自分や相手に勝つ心 (CP) を向上させる介入指導

CP	
目標達成力	責任感
リーダーシップ	自分や相手に厳しく
バスケットトレーニング	ライフスキルトレーニング
目標をたてる 常に目標を口にする、目標を書く チームメートやプレーに対して厳しくする ボディコンタクト(接触プレー)を積極的に行なう	毎日定刻に起床する(自分に厳しく) 「指さし」使う(他人に厳しく) 毎日就寝前にストレッチをする(自己管理)

② NP の介入指導

バスケットボールはチームスポーツであり, 選手個人のスキルアップと同時にチームワークの強化が求められる。チームのメンバーがそれぞれの役割に応じて責任を果たし, お互いに信頼し, よくまとまり, メンバー間のコミュニケーションがうまく行われなければならない。その為にチームメートに対して共感する事, 思いやり及び優しさが大切になり, これらの気持ちを基本にチームワークを築いていかななくてはならない。

共感する事・思いやり及びチームワーク力（NP）を向上させる介入指導

NP	
共感する	思いやり
優しさ	チームワーク
バスケットトレーニング	ライフスキルトレーニング
練習中や試合中にプレーを褒める チームメートを褒める ハイトタッチや背中をなでるなどのスキンシップを図る チームメートを助けるプレーを心かける	自分を認める 他人を褒める 人の悩みに親身になって相談にのる

③ A の介入指導

前述した目標達成力や責任感、共感やチームワーク力などを向上させるには、まずその為のチームの指導や取り組みを理解する事が必要である。それらの事に対して自分自身が場当たりのではなく、計画的に取り組む事も必要になってくる。これらの理解力・計画性、客観性及び時間の感覚を向上させていく事は重要である。

計画性・客観性・理解力及び時間の感覚（A）を向上させる介入指導

A	
計画性	客観性
理解力	時間の感覚
バスケットトレーニング	ライフスキルトレーニング
日々の練習日誌を整理してまとめる(心・技・体) 試合のタイムスケジュールを作成し、理解する 試合中の得点や残り時間を把握しプレーする 練習中にタイマーで時間を管理し、行動する 自分の得意な3つのプレーを整理し実践する	計画を立ててから行動する 自分の部屋やかばんの中を整理整頓する クラブボックス(部室)や体育館を掃除する 5W1Hを用いて具体的に会話をする

④ FC の介入指導

スポーツを行っていく上でリズムよく、のびのび体を動かしていくという事は非常に重要である。その中で直感力や創造性を発揮する事でいいパフォーマンスが発揮される。しかしながら、往々にして大きな大会や大事な試合において選手は緊張して動きが硬くなったり萎縮してしまうものである。また、チームの目標が高くなればなるほど、試合前の練習は厳しい雰囲気の中で行

選手のパーソナリティを把握したコーチング法の事例考察

われる事となり、緊張感の中でいいパフォーマンスを発揮しなくてはならない。それゆえに緊張感のある環境下で、元気にのびのび体を動かす雰囲気作りは大切になる。またリズムよくプレーする事や、直観力や創造力豊かにプレーする事も重要である。

直感力・創造力・リズム感及び天真爛漫さ（FC）を向上させる介入指導

F C	
直観力	創造力
明るくのびのび	リズム感
バスケットトレーニング	ライフスキルトレーニング
練習中や試合中に大きな声を出す リズムにのってプレーする リズムに変化をつける	大きな声で挨拶をする 歌を歌って踊る

⑤ AC の介入指導

高校生から短期大学生となり、女子チームに多く見られる指導者依存型から自分自身で考え、目標に向かって向上していく自立型に移行させる事が、選手の成長のスピードを上げていくと考えられる。しかしながら依存や自立に対応する AC のみを低下させ自立を促すのは難しい。それゆえに他の尺度（CP, NP, A, FC）、特に CP や NP などの親の心や A などの大人の心を向上させる事により結果として AC が低下し自立傾向が促される。

自立傾向を促す（AC）ための介入指導

A C	
自立	
バスケットトレーニング	ライフスキルトレーニング
C P, N P, A, F C など他の尺度を向上させる事によって、 結果的に A C の低下(自立傾向)が促される	

Ⅲ 結果と考察

著者はこの TEG を使ったコーチングを S 短大において 20 年、その他全日本 U-24 バスケットボール女子代表チーム、滋賀県国体成年女子チームにおいて展開してきた。

2006 年から 2007 年にアメリカ・カリフォルニア州ロングビーチ大学女子バスケットボールチー

ムにおいてのコーチング留学の機会を得た際に知り合ったコーチニコル・アンダーソン氏が TEG を使ったコーチングに非常に興味を示した。

その後ニコル氏の要請を受け彼女が指導するテキサス州 Texas A&M Commerce 大学女子バスケットボールチームの選手に対して2012年2月から2013年12月の間に3回のテストを実施し、選手のパーソナリティを把握しコーチングに生かすとともに約1年半の期間におけるパーソナリティの変容が選手のパフォーマンスやバックグラウンドとどのように関係しているかを事例研究としてニコル氏と分析した。

今回はその事例のいくつかを結果として報告する。

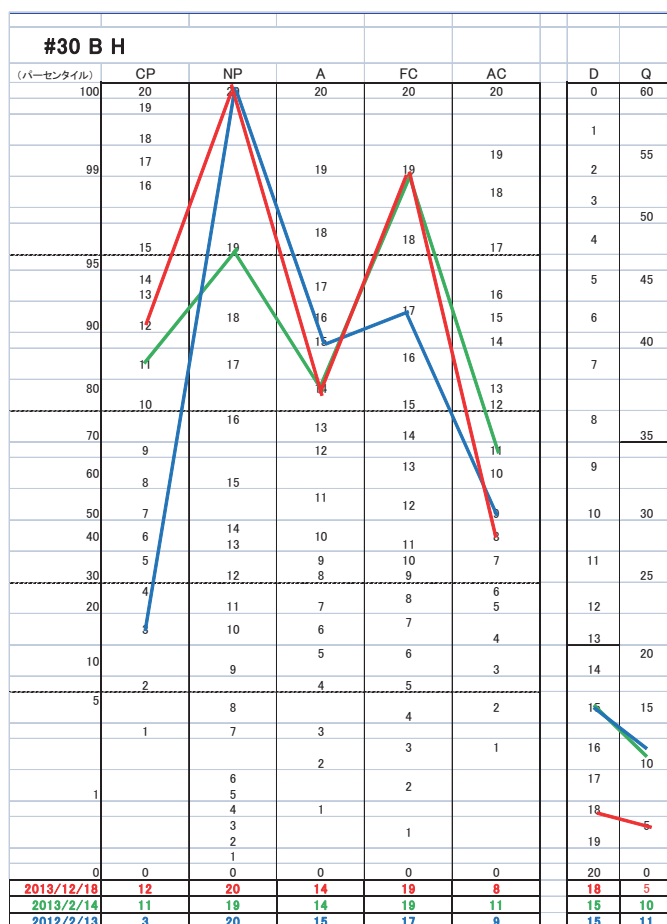


図3 BHのエゴグラムの変容 2012.2-2013.12

BHに対する介入指導としては、バスケットトレーニングとしてはコンタクトプレーを意識して行うことを日常の練習や、試合の中で取り組ませた。ダッシュも全力で毎回行うように意識させた。またライフスキルとしては毎日決まった時刻に起床するように習慣づけ取り組ませた。

事例1：選手BHのケース

選手BHは身長5-11フィート（約180センチ）身体能力も非常に高い選手でありコーチニコルも期待する選手であった。図3の青色の折れ線グラフが1回目のテスト（2012年2月）であるが特徴としてはCPが3と非常に低く、練習や試合においても目標達成力に乏しくすぐにプレーをあきらめる傾向があった。また練習中のダッシュなども真剣に全力で走ろうとせず（自分に厳しくできない）将来を期待するコーチも周囲に対する影響も鑑み頭を抱えている様子であった。一方NP、FCは高く、思いやりがあり人懐っこいというのが特徴の選手であった。

選手のパーソナリティを把握したコーチング法の事例考察

表Ⅱに示すように身体能力の高いBHはその能力を生かし2011-12のシーズンにおいても114点（FG）を挙げていた。リバウンドは219本（Reb）であった。翌年'12-13のシーズンにおいて課題であったリバウンドが283本に増加し、一試合平均（Avg）も前年度の8.8から10.5へと増加した。それに伴い得点も160点と増加した。コンタクトプレーの一つの表れとしてブロックショット（Blk）の値も1本から10本へと大幅に増加した。このブロックショットとはディフェンス時に相手のショットを叩き落とすプレーであるが、攻撃的な気持ち（CP）を使わないとできないプレーである。同様にスティール（Stl）も14から25と増加し、相手のボールを奪い取るという攻撃的な気持ちを持ちながらディフェンスをしていたことが窺われる。

このようなパフォーマンスの向上はエゴグラムの変容にも表れCPの関しては2012年2月は3であったが2013年2月（緑色のグラフ）には11、12月（赤色のグラフ）には12と前年度に比べ大きく向上した。親の心CPの向上とともに自立傾向を示すACも9から11そして最終的に8と減した。このことはBHが精神的に自立していった事を示すものである。

Year	GP	GS	Min.	Avg.	FG-FGA	Pct.	3FG-FGA	Pct.	FT-FTA	Pct.	Reb.	Avg.	Ast.	Blk.	Stl.	Pts.	Avg.
2011-12	25	24	666	26.6	114-223	.511	1-3	.333	82-135	.607	219	8.8	23	1	14	311	12.4
2012-13	27	26	786	29.1	160-344	.465	0-3	.000	101-160	.631	283	10.5	12	10	25	421	15.6

表Ⅱ BHの個人成績（2011-12,2012-13）

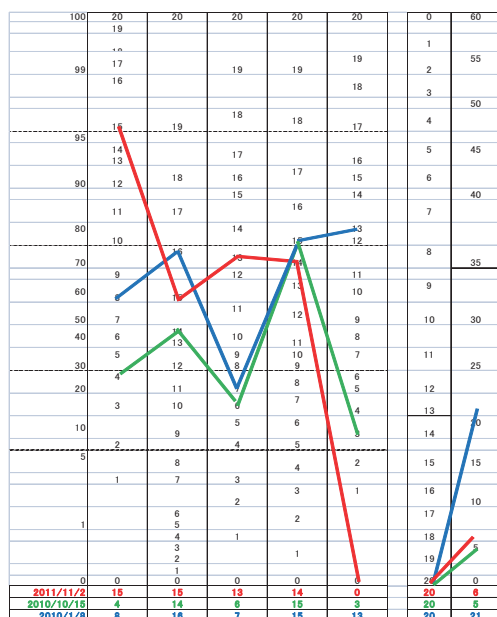


図4 S短大選手NOのグラフ

BHはプレーヤとして心身共に成長した結果、翌年度に1月29日のTexas Women's戦において通算1000得点を挙げる事ができた。また4年間を通し37回のダブルダブル（一試合10得点以上、10リバウンド以上の活躍）を記録し、カンファレンスのオールスターにも選出された。

BHの介入指導に関して、今回S短期大学の選手NOの事例を参考に行った。理由は選手NOのエゴグラムとBHのグラフの傾向は非常に類似していた（図4の緑のグラフ）からである。選手NOも身体能力の非常に高い選手であったがCPの値が低く当時コンタクトプレーが苦手な選手であった。選手NOに対して練習中も、試合においても相手に向かっていくドライブインのプレーを意識させ、相手に対して常にコン

タクトをした上で得点を挙げることをプレーの上で徹底的に意識させた。リバウンドにも積極的に参加するように指導をした。

選手 NO は 2 年次にチームのポイントゲッターに成長し、チームの中ではリーダーシップを発揮しキャプテンも務めた。また 2 回次の関西リーグ戦において NO の活躍によりチームが勝利した事例も筆者は報告している (2012)。

エゴグラムの変容も目標達成力や責任感を示す CP は 2 年次に 4 から 15 まで向上し、AC に関しても 13 から 0 と減少し自立傾向を示した。この点に関して BH のグラフの変容は NO のグラフの変容とはほぼ同様であったと言える。その事から今回 NO の成功した事例が BH に対しての介入指導に役立ったといえる。

事例 2：選手 TH のケース

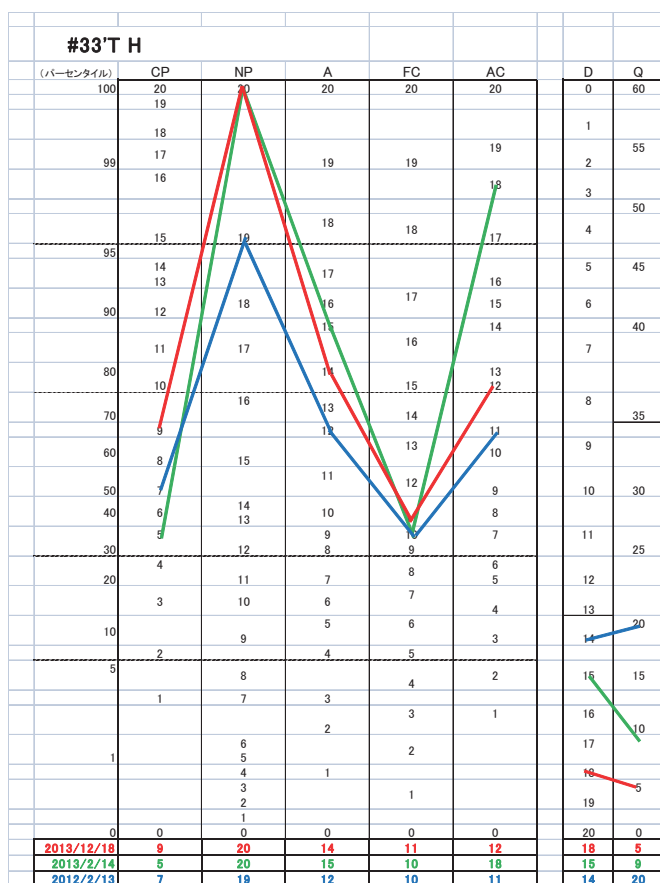


図 5 TH のエゴグラムの変容 2012.2-2013.12

いけるように FC を向上させる介入指導を行った。CP の向上のための介入指導としては BH 同様、バスケットトレーニングとしてリバウンド練習などのコンタクトトレーニングに重点を置いた。

選手 TH は BH の 1 学年下の選手であるが BH 同様身体能力の高いポストプレーヤーとして入学した。身長は 5 - 11 フィート (約 180 センチ) とチームでもリバウンド、ポイントゲッターとして期待をされていた。図 5 に示すように 1 回目のエゴグラム (青色のグラフ) の特徴としては NP が高く CP、FC が低い傾向があった。人柄的には思いやりが強く、チームのためにといい気持ちでリバウンドを頑張る選手であった。どちらかというとき黙々とプレーをするタイプであったが、コーチニコルは将来のキャプテンを任せたいという思いもありリーダーシップや責任感に関係する CP を向上させるプログラムとムードメーカーとしてチームを引っ張って

ライフスキルトレーニングとしても BH 同様に毎日決まった時刻に起床するように習慣づけ取り組ませた。

また、FC を向上させるトレーニングとしては毎日人前で歌って踊るように指示をした。恥ずかしがり屋で人前で歌など歌えなかった TH であったが、著者の帰国後メールで状況を聞いた時にも「FC を上げるために毎日歌を歌っているし、試合や練習でも大きな声を出している」と報告を受けた。

表Ⅲに示す様に2011-12のシーズンにおいて45点（FG）であった得点は80点に増加した。リバウンドは110本（Reb）であったが翌年'12-13のシーズンにおいては157本に増加した。

スティール（Stl）も30から37と増加した。エゴグラムとしてはFCの向上はみられなかったが、THからのメールでの報告の通り、FCを向上させたいという目標に対する努力が結果的に目標達成力を表すCPを向上させたのではないかと考察される。

<u>Year</u>	<u>GP</u>	<u>GS</u>	<u>Min.</u>	<u>Avg.</u>	<u>FG-FGA</u>	<u>Pct.</u>	<u>3FG-FGA</u>	<u>Pct.</u>	<u>FT-FTA</u>	<u>Pct.</u>	<u>Reb.</u>	<u>Avg.</u>	<u>Ast.</u>	<u>Blk</u>	<u>Stl</u>	<u>Pts.</u>	<u>Avg.</u>
2011-12	26	11	461	17.7	45-130	.346	0-3	.000	43-81	.531	110	4.2	20	3	30	133	5.1
2012-13	26	20	587	22.6	80-198	.404	0-1	.000	55-108	.509	157	6.0	19	1	37	215	8.3

表Ⅲ THの個人成績（2011-12,2012-13）

翌年 TH はこの3年次においてキャプテンを務めることとなった。その背景には彼女のプレー面の成長のみならず、人間的な成長があったと考えられ、それはグラフでのCP、NP（親の自我状態）とA（大人の自我状態）の向上にも表れている。

Ⅳ おわりに

今回、日本の選手を対象に行ってきたTEGを使ったバスケットボール選手に対するコーチングをアメリカの選手に対して行った。当初コーチや選手がこのようなパーソナリティ分析に対してどのように興味を示してくれ、またバスケットボールのコーチングにどのように生かしていけるのか不安であったが、コーチニコルはじめ選手達がTEGの結果に対しても実感も持ったうえで取り組んでくれたおかげで介入指導も日本の選手に対するものと同様に行う事ができた。

コーチ曰く、アメリカではフィジカルトレーニングのプログラムは進んでいるが、メンタルトレーニングのプログラムはTEGのような具体的なものは少なく、コーチの経験や直感で指導をしているので今回TEGの結果をバスケットのコーチングに活かせることはチームにとっても選手にとってもプラスになったとコメントを頂いた。特に今回事例としてあげたBH,THの2選手はチームの中心選手でもあったので、彼女たちのパーソナリティを捉えながらコーチングをして

いく事はコーチニコルにとって彼女のチームの勝敗に大きく関係する非常に重要な事項であった。

結果の通り BH, TH は上級生になりポイントゲッターとして、そしてキャプテンとしてチームの勝利に貢献した。エゴグラムの変容もそれに伴った変化を示した。このことは本人はもとより、コーチングスタッフそしてチームメートも実感をもってその結果をもとに日々のバスケットトレーニングやライフスキルトレーニングを取り組めた成果であったと考えられる。

TEG を使ったのコーチングの課題としては、今後さらに多くの事例を積み重ねていく事が必要であると考ええる。その点では、今回アメリカの選手に対してコーチングを行えたことは大きな一歩であり、このコーチングに対し理解を示しチーム指導に TEG を取り入れてくださったニコル・アンダーソン氏に謝辞を申し上げたい。今回は大学女子という事であったが、今後他のカテゴリー、男子チーム、また違うスポーツ競技に関しても事例を積み重ね比較検討していく事が必要と考える。

V 参考文献

- John M.Dusay：新里里春訳（1980）新装版エゴグラム―ひと目でわかる性格の自己診断，創元社：大阪，pp.18-19,55.
- John Wooden：武井光彦訳（2000）UCLA バスケットボール，大修館書店：東京，pp.5.
- 大原健士郎・本間修（1999）精神科ハンドブック（6）心理検査，星和書店：東京，pp.104-111,122-126.
- 末松弘行ほか（1989）エゴグラム・パターン―TEG 東大式エゴグラムによる性格分析，金子書房：東京，pp.11,19-23.
- 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会（2002）新版 TEG 解説とエゴグラム・パターン，金子書房：東京，pp.15.
- 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会（2009）新版 TEG II 活用事例集，金子書房：東京，pp.6-7,14-15.
- 吉井四郎（1969）特集ボールゲームを分析する・バスケットボールの勝敗を決する要因，体育の科学，19（6），354-358.
- 財団法人日本バスケットボール協会（2002）バスケットボール指導教本，大修館書店：東京，pp.2-3,7.
- 山本剛史（2012）選手のパーソナリティを把握したコーチング法の一事例考察
―女子バスケットボールチームを対象として―，立命館大学，大学院スポーツ健康科学研究科修士論文，pp.39-43